



PSYCHOLOGIA DLA TYCH CO JESZCZE NIE MAJĄ DOŚĆ

WG ZAGADNIEŃ ZE STRONY WIELGUS

Poziom trudności: Średni

1. GŁÓWNĄ TEZĄ WATSONA O BEHAVIORYZMIE JEST

- A - W CENTRUM ZAINTERESOWANIA STOI CZŁOWIEK ALE W SZCZEGÓLNOŚCI ZACHOWANIE CZŁOWIEKA
 - B - iż przynajmniej część naszych zachowań jest dziedziczona genetycznie
-

2. PSYCHOANALIZIE GŁÓWNIE ZAWDZIĘCZAMY -

- A - POJĘCIE PODSWIADOMOŚCI , MECHANIZMÓW OBRONNYCH
 - B - ZARZUCA SIĘ JEJ ZE ZOSTAŁA STWORZONA JEST TEORIA ZA BARDZO DO POPEŁDU SEKSUALNEGO
 - C - WG FREUDA TO KIERUNEK PSYCHOLOGII W JAKI JEST WIDZIANY CZŁOWIEK (CECHY , SZCZEGÓŁY)
-

3. DEPRYMACJA TO

- A - BRAK INFORMACJI , SENSORYCZNO - NOTORYCZNA BRAK BODŹCÓW , WRAŻEŃ Z ZEWNĄTRZ
 - B - KIERUJE SIĘ ZASADA POWINNOŚCI , SOCJALIZACJI - USPOŁECZNINIENIA (WEW POLICJANT)
-

4. Najważniejszymi reprezentantami kierunku psychologii humanistycznej są

- A - Abraham Maslow
 - B - Carl Rogers.
 - C - Freud
-

5. Psychologia poznawcza to

- A - dziedzina psychologii zajmująca się problematyką poznawania przez człowieka otoczenia - tworzenia wiedzy o otoczeniu, która może być następnie wykorzystana w zachowaniu
 - B - wynik reakcji na ograniczenia psychoanalizy i behavioryzmu, które pomijały ludzkie możliwości i zdolności jak: twórczość, miłość, Ja, obiektywność, autonomia, tożsamość, odpowiedzialność czy zdrowie psychiczne.
-

6. Struktura osobowości FREUDA to

- A - superego
 - B - ego (ja)
 - C - id (to)
 - D - represji
-

7. Mechanizmy obronne to

- A - mechanizm wyparcia represji polegający na tym że to co budzi nasz lęk to co budzi nasze niekomfortowe uczucie
 - B - mechanizm projekcji przenoszenie , przerzucanie tego czego nie lubimy co rodzi nasz dyskomfort do innych ludzi
 - C - mechanizm racjonalizacji rozumne wyjaśnienie na naszą korzyść
 - D - mechanizm poznawczy to dzięki czemu poznajemy świat
-

8. Psychologia humanistyczna -

- A - stawia w centrum zainteresowania człowieka ale człowieka jako wartość który ma w sobie duże możliwości dużą wartość
 - B - część osobowości warunkowana głównie biologicznie , decyduje on o umijętności reagowania na sytuacje , szybkość reakcji , sposób przejawiania emocji , wchodzenia w interakcje ,decyduje o tym jak odbieramy rzeczywistość
 - C - jest reprezentami byli MASLOW ROGERS , DĄBROWSKI , FRANKL
-

9. TEMPERAMENT TO

- A - ruchliwość dotycząca silnych i zrównoważonych układów nerwowych dotyczących szybkości przechodzenia z pobudzenia do hamowania i odwrotnie
 - B - część osobowości warunkowana głównie biologicznie , decyduje on o umijętności reagowania na sytuacje , szybkość reakcji , sposób przejawiania emocji , wchodzenia w interakcje ,decyduje o tym jak odbieramy rzeczywistość
-

10. Według teorii Hipokratesa /Galena ludzie różnią się sposobem reagowania ze względu na soki życiowe - zaznacz właściwe

- A - flegma gdzie dominuje flrgmatyk
 - B - sangwinik krew jako pierwiastek życia
 - C - czarna żółć - melancholik
 - D - żółta żółć - choleryk
-

- E - leptosmatyk - relaksacyjna zielen
-

11. Typy temperamentów proszę zaznaczyć

- A - flegmatyk , sangwinik schizotypik
 - B - choleryk , pyknik , dysplacyjny
 - C - leptosmatyk , cyklotypik , pyknik
 - D - flegmatyk , melancholik , sangwinik , choleryk
-

12. Temperament określający cechy : powolność , sumienność , obowiązkowość , odporność na monotonię , umiejętność robienia przez długi czas rzeczy nudnych , cierpliwy nie lubi zmian

- A - flegmatyk
 - B - choleryk
 - C - pyknik
 - D - sangwinik
-

13. Temperament określający cechy - skłonność do obniżonych nastrojów , czarnowidztwo , pesymistyczne myślenie , zamartwianie się , trzymanie urazy , przeżywanie w sobie , typ emocjonalny , smutek , typ artysty , wrażliwy , uczuciowy

- A - schizotypik
 - B - dysplacyjny
 - C - leptosmatyk
 - D - melancholik
-

14. Temperament określający cechy - energia , aktywność , trzeźwo myślący , realista , przystosowany , optymista dwie zdolności przewodzenia i wpływania na ludzi ale skłonności do manipulowania do wykorzystywania ludzi to

- A - schizotypik
 - B - choleryk
 - C - cyklotypik
 - D - sangwinik
-

15. Temperament określający cechy duża siła ekspresji , emocji , krótki czas reakcji myślenie później , impulsywność , nie trzyma urazy nie tłumie emocji , typ podatny na zmiany

- A - flegmatyk
 - B - choleryk
 - C - pyknik
 - D - sangwinik
-

16. Typologia konstytucjonalna wg Kretschmer to
- A - mocno odwołująca się do typu budowy ciała
 - B - przed człowiekiem wystarczy usunąć przeszkodę a on dalej będzie się rozwijał
-

17. Typologia wg Pawłowa (nawiązująca do typologii HIPOKRATESA GALENUSA to
- A - odwołująca się do budowy układu nerwowego
 - B - mocno odwołująca się do budowy ciała
-

18. Według Kretschmera rozróżniamy następujące typologię - zaznacz właściwe
- A - flegmatyk , sangwinik schizotypik
 - B - choleryk , pyknik , dysplastyczny
 - C - leptosmatyk , pyknik , atletyczny
 - D - dysplastyczny , schizotypik , cyklotypik , iksotypik
 - E - sangwinik , choleryk , flegmatyk
-

19. Wysoki , szczupły , długie kończyny , długie palce ,twarz owalna to typ
- A - schizotypik
 - B - choleryk
 - C - leptosmatyk
 - D - iksotypik
-

20. Średni lub niski wzrost puszysty , okrągły twarz okrągła , kończyny i palce krótkie to typ wg Kretschmera -
- A - schizotypik
 - B - dysplastyczny
 - C - pyknik
 - D - iksotemik
-

21. zaburzenia proporcji nieproporcjonalna budowa nie związana z niepełnosprawnością to wg Kretschmera typ

- A - schizotypik
 - B - dysplastyczny
 - C - pyknik
-

22. Ma skłonność do chorób psychicznych, wycofany, zamknięty w sobie, duża kontrola uczuć, emocji, nie jest duszą towarzystwa, problemy z mówieniem o emocjach, uczuciach, nie stawia się w centrum uwagi to wg Kretschmera typ

- A - schizotypik
 - B - dysplastyczny
 - C - pyknik
 - D - cyklotypik
-

23. Łatwość odreagowania, wesoły, spontaniczny, aktywny, towarzyski, grozi mu wahania do manii do depresji

- A - schizotypik
 - B - cyklotypik
-

24. Energiczny, aktywny, trochę ociężały umysłowo, grozi mu choroba neurologiczna - np padaczka

- A - schizotypik
 - B - iksotypik
-

25. Zależność między tym jak funkcjonuje układ nerwowy a tym jaki mamy temperament oraz podział typu układu nerwowego na słaby i silny oraz cech układu nerwowego na siłę, równowagę i ruchliwość to podstawowe tezy według

- A - Pawłowa
 - B - Masłowa
 - C - Freuda
 - D - Eysencka
-

26. Wg Pawłowa wyróżniamy 3 cechy układu nerwowego

- A - siła
 - B - równowaga
-

- C - ruchliwość
 - D - powściągliwość
-

27. TYPOLOGIA OPARTA NA KONCEPCJI EYSENCK'A OPARTA JEST NA

- A - Zakłada biologiczne podłoże temperamentu i uniwersalność cech temperamentalnych.
 - B - komponentach fizjologicznych emocji i uczuć
-

28. Wymień cechy emocji

- A - mają charakter sytuacyjny ,są impulsywne
 - B - są krótkotrwałe , względnie jednorodne , proste
 - C - mają charakter biologiczny ,wrodzony i instynktowny
 - D - są wspólne dla ludzi i zwierząt
 - E - mają charakter długotrwały , są typowe dla ludzi , są efektem uczenia się
-

29. Zaznacz cechy uczuć

- A - są długotrwałe , refleksyjne i typowe dla ludzi
 - B - mają charakter społeczny (potrzebna jest relacja z innymi ludzmi)
 - C - wymagają refleksji i intelektu ,są efektem uczenia się
 - D - mają charakter biologiczny , wrodzony i instynktowny
-

30. Emocje dzielimy na :

- A - biologiczne podłoże temperamentu i uniwersalność cech temperamentalnych.
 - B - komponentach fizjologicznych emocji i uczuć
 - C - instynktowne (agresja ,strach) wywołują się automatycznie u małych dzieci
 - D - uwarunkowane wiążą się z socjalizacją czy uspołecznieniem np wstyd , poczucie winy
 - E - słabe (zaciekawienie , radość smutek i lęk) mocne - fobia przerażenie , euforia , miłość
-

31. Skłonność do silnego przeżywania emocji ,do zmienności , braku równowagi - homeostazy to

- A - uniwersalność cech temperamentalnych.
 - B - komponenty fizjologiczne emocji
 - C - wyzwalanie się automatycznie emocji
 - D - chwiejność emocjonalna
-

32. Zmiany w krążeniu krwi , zmiany w oddychaniu , reakcja źrenicowa , reakcja pisomotoryczna (gęsia skórka) reakcja ze strony układu pokarmowego trema to

- A - biologiczne podłoże temperamentu i uniwersalność cech temperamentalnych.
 - B - komponenty fizjologiczne emocji i uczuć
 - C - instynktowne (agresja ,strach) wyzwalają się automatycznie
 - D - obawy chwiejności emocjonalnej
-

33. ZAZNACZ FIZJOLOGICZNE ASPEKTY EMOCJI I UCZUĆ

- A - ZMIANY W KRAŻENIU KRWI I ODDYCHANIU
 - B - REAKCJA ŻRENICOWA
 - C - instynktowne (agresja ,strach) wyzwalają się automatycznie u małych dzieci
 - D - GĘSIA SKÓRKA (PISOMOTORYCZNA) ORAZ TREMA
 - E - REAKCJA ZE STRONY UKŁADU POKARMOWEGO
-

34. UWARUNKOWANIA EKSPRESJI EMOCJI TO

- A - TEMPERAMENT , SKŁONNOŚĆ DO ZABURZEŃ NEUROTYCZNYCH ,KULTURA W KTÓREJ SIE WYCHOWUJEMY
 - B - PŁEĆ , ZNAJOMOŚĆ OSOB , POZYCJA W PRACY
 - C - instynktowne (agresja ,strach) wyzwalają się automatycznie u małych dzieci
 - D - ROLA SPOŁECZNA , OBECNOŚĆ INNYCH LUDZI I EMOCJI KTÓRE PRZEZYWAJĄ
-

35. MOTYW TO

- A - Zakłada biologiczne podłoże temperamentu i uniwersalność cech temperamentalnych. jako motywu
 - B - oparty na komponentach fizjologicznych emocji i uczuć
 - C - instynktowne (agresja ,strach) wyzwalają się automatycznie u
-

małych dzieci

- D - rozumiany jako racja na podstawie której zapada decyzja o podjęciu ukierunkowania i podtrzymania działania
-

36. WYMIENŃ 3 FUNKCJE MOTYWACJI

- A - funkcja podjęcia decyzji
 - B - funkcja ukierunkowania działania
 - C - funkcje instynktowne (agresja ,strach)
 - D - funkcja podtrzymania decyzji
-

37. Wskaż aspekty motywacji

- A - aspekt dynamiczny - jest naszą siłą wewnętrzną i zew . mobilizacją dzięki niej mamy potrzebę realizacji
 - B - aspekt oparty na komponentach fizjologicznych emocji i uczuć
 - C - aspekty instynktowne (agresja ,strach)
 - D - aspekt kierunkowy - nadanie kierunku , podjęcia decyzji co i w jakiej kolejności
-

38. Podziały motywacji to

- A - dodatnia - polega na podejmowaniu jakiegoś działania ale jego celem jest dodatnie czegoś do tego co już mamy
 - B - komponentach fizjologicznych emocji i uczuć
 - C - instynktowne (agresja ,strach) wyzwalają się automatycznie u małych dzieci
 - D - ujemna gdy chcemy czegoś uniknąć np w sytuacji zagrożenia
 - E - zewnętrzna - związana z czynnikami , sytuacjami , osobami na zew. oraz motywacja wew - czyli to co nas motywuje od środka nasze potrzeby i wartości
-

39. Według Freuda większość naszej psychiki jest

- A - nieświadoma
 - B - świadoma
-

40. II PRAWO YERKESA DODSONA MÓWI

- A - NAJWYŻSZA MOTYWACJA JEST WYMAGANA DO

NAJŁATWIEJSZEGO ZADANIA A NAJNIŻSZA MOTYWACJA DO NAJTRUDNIEJSZEGO

- B - NAJNIŻSZA MOTYWACJA JEST WYMAGANA DO NAJŁATWIEJSZEGO ZADANIA A NAJWYŻSZA MOTYWACJA DO NAJTRUDNIEJSZEGO
-

41. GRUPY STRESORÓW TO

- A - DEPRYWACJA - UTRATA WARUNKÓW ŻYCIA , UTRATA PRACY , ŚMIERĆ
 - B - SYTUACJE KONFLIKTOWE - ZDARZAJĄCE SIE W RODZINIE , PRACY
 - C - SYTUACJE FRUSTRACYJNE - STAN EMOCJONALNY ZWIĄZANY Z WYSTAPIENIEM JAKIEJŚ PRZESZKODY , NIEMOŻNOŚCI REALIZACJI CELÓW
 - D - SYTUACJE BÓLOWE I DRAŻNIĄCE
 - E - SYTUACJE ZAGROŻENIA ROZUMIANE GO JAKO PRZEWIDYWANA MOŻLIWĄ STRATĄ
-

42. RODZAJE STRESU

- A - EUSTRES
 - B - NEUSTRES
 - C - DYSTRES
 - D - DEPRYSTRES
-

43. WG HANSA SELYE WYRÓŻNIAMY 3 FAZY REAKCJI STRESOWYCH

- A - REAKCJA ALARMOWA (FAZA SZOKU POJAWIA SIĘ W PIERWSZYM MOMENCIE ZETKNIĘCIA SIE ZE STRESEM)
 - B - STADIUM ODPORNOŚCI - SPADEK MOBILIZACJI DO POZIOMU PONIŻEJ LUB POWYZEJ NORMALNEGO STANU
 - C - FAZA WYCZERPANIA - ORGANIZM NIE WYTRZYMUJE , APATIA , ZAMYKANIE SIE W SOBIE, LĘK.
 - D - FAZA SPOCZYNKU - ORGANIZM WYŁACZA SIĘ , TŁUMIĄC STRES JEST TO REAKCJA OBRONNA ORGANIZMU PRZED NERWOWYM SMIECHEM , SŁABĄ KONCENTRACJĄ SKŁONNOŚCIAMI DO UCIECZKI
-

44. SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- A - mECHANIZMY NIESWIADOME - OBRONNE BRONIĄ NAS PRZED ZAMACHEM SAMOBÓJCZYM JEST TO RACJONALIZACJA (WYJASNIENIE SOBIE SYTUACJI) ZAPRZECZENIE - NIE KONFRONTUJEMY SIE Z ZAGROŻENIEM , PROJEKCJA - UPATRUJEMY SOBIE SZUKANIEM PRZYCZYN PROBLEMU W INNYCH OSOBACH ,KONWERSJA - PRZENIESIENIE OBJAWÓW PSYCHICZNYCH NA SFERE SOMATYCZNA - PARALIŻ
 - B - MECHANIZMY SWIADOME - STRATEGIA SKONCENTROWANIA NA ZADANIU , NA UNIKANIU TEGO CO NAS STRESUJE , STRATEGIA SKONCENTROWANIA SIE NA EMOCJACH- ZEBY NIE PŁAKAĆ , NIE WYBUCHAĆ
-

45. Zaznacz cechy osobowości człowieka odpornego na stre

- A - asertywność
 - B - optymizm, myślenie pozytywne, zdolność do racjonalnego działania i wyparcie;
 - C - pewność siebie ,
 - D - siła charakteru
-

46. Konsekwencją długotrwałego stresu są

- A - Zmiany chorobowe , Różnego rodzaju lęki, niepokój,
 - B - Poczucie zagubienia, braku kontroli nad życiem, Zmiany nastroju, takie jak: Frustracja Gniew, wrogość, Depresja, Rozdrażnienie, Nerwowość, niepokój, Bezradność, Przygnębiecie.
 - C - Trudności ze snem, Ospalność, Szukanie odprężenia w sięganiu po alkohol, papierosy, inne używki i leki, Zaburzenia w nawykach żywieniowych.
-

47. Zaznacz aspekty komunikacji

- A - komunikacja jest tworzeniem wspólnego systemu społecznego
 - B - komunikacja ma charakter dynamiczny - bodziec , reakcja w komunikacji
 - C - komunikacja to co sie dzieje w niej zarówno cały kanał
-

werbalny , jak i nie werbalny .

- D - Ważne jest nie tylko to co mówimy ale jak mówimy i w jakim kontekście - aspekt relacyjny
-

48. Kanał werbalny to

- A - słowa
 - B - mimika , postawa ciała , ton głosu
-

49. Kanał niewerbalny to

- A - słowa
 - B - mimika , postawa ciała , ton głosu
-

50. Funkcje komunikacji wg Adlera i Rodmana to

- A - potrzeba kontaktu fizycznego - potrzeba bycia razem , kontaktu z drugą osobą
 - B - potrzeby ego (Ja) dzięki komunikacji dowiadujemy się jak inni nas postrzegają co o nas myślą ,
 - C - potrzeby społeczne - potrzeba afiliacji przyłączenia się bycia w grupie
 - D - potrzeba kontroli w sensie formalnym i nieformalnym
 - E - potrzeby praktyczne - ktoś kupił fajną rzecz - powiedz gdzie ???
-

51. Afiliacja to

- A - potrzeba przyłączania się bycia w grupie
 - B - potrzeby ego (Ja) dzięki niej dowiadujemy się jak inni nas postrzegają co o nas myślą ,
-

52. Wg Adlera i Rodmana zakłócenia określają jako szумы w komunikacji . Wskaż 2 podziały

- A - - fizyczne - np. odgłos jadącego tramwaju, krzyk, ciemne okulary
 - B - psychologiczne - trudności poznawcze o różnym charakterze np. gonitwa myśli, uprzedzenia, dyskryminacje polegają na niezrozumieniu znaczenia. wada wymowy jąkanie
-

, wada wzroku ,słuchu Nadawca i odbiorca przypisują różne znaczenia tym samym znakom - żargon, skomplikowane, niejasne zwroty, terminy techniczne, nieznamość obcego języka

- C - - CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE - Komunikatem może być również wystrój domu, pracowni, gabinetu.

53. Komunikacja obejmuje dwa podstawowe procesy:

- A - potrzeba kontaktu fizycznego - potrzeba bycia razem , kontaktu z drugą osobą
- B - potrzeby ego (Ja) dzięki komunikacji dowiadujemy się jak inni nas postrzegają co o nas myślą ,
- C - przesyłanie informacji (nadawanie, kodowanie) - mówienie, pisanie, uśmiech
- D - odbiór informacji (odkodowywanie) - czytanie, słuchanie, oglądanie

54. Techniki aktywnego słuchania to

- A - potrzeba kontaktu fizycznego - potrzeba bycia razem , kontaktu z drugą osobą
- B - potrzeby ego (Ja) dzięki komunikacji dowiadujemy się jak inni nas postrzegają co o nas myślą ,
- C - potwierdzenie dla jego racji - technika aprobaty
- D - sprawdzenie zrozumienia - parafaza (oraz wywiad
- E - rekonstrukcja , test zaangażowanie - otwarcie , zakwestionowanie - sprawdzenie argumentów , alternatywa - pokazanie czegoś co jest oprócz tego



PSYCHOLOGIA DLA TYCH CO JESZCZE NIE MAJĄ DOŚĆ

WG ZAGADNIEŃ ZE STRONY WIELGUS

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

1. A
2. A, B, C,
3. A
4. A, B,
5. A
6. A, B, C,
7. A, B, C,
8. A, C,
9. B
10. A, B, C, D,
11. D,
12. A
13. D
14. D
15. B
16. A
17. A
18. C, D,
19. C
20. C
21. B
22. A
23. B
24. B
25. A
26. A, B, C,
27. A
28. A, B, C, D,
29. A, B, C,



- 30. C, D, E,
- 31. D
- 32. B
- 33. A, B, D, E,
- 34. A, B, D,
- 35. D
- 36. A, B, D,
- 37. A, D,
- 38. A, D, E,
- 39. A
- 40. A
- 41. A, B, C, D, E,
- 42. A, B, C,
- 43. A, B, C,
- 44. A, B,
- 45. A, B, C, D,
- 46. A, B, C,
- 47. A, B, C, D,
- 48. A
- 49. B
- 50. A, B, C, D, E,
- 51. A
- 52. A, B,
- 53. C, D,
- 54. C, D, E,